

И. Фэйрберн

Стань крутым!

Как победить в рукопашном бою

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 796
ББК 75.5
И11

И11 **И. Фэйрберн**
Стань крутым!: Как победить в рукопашном бою / И. Фэйрберн – М.: Книга
по Требованию, 2013. – 90 с.

ISBN 978-5-458-37503-0

Пособие по обучению рукопашному бою в подразделениях британских
коммандос и в армии США

ISBN 978-5-458-37503-0

© Издание на русском языке, оформление
«YOYO Media», 2013

© Издание на русском языке, оцифровка,
«Книга по Требованию», 2013

Эта книга является репринтом оригинала, который мы создали специально для Вас, используя запатентованные технологии производства репринтных книг и печати по требованию.

Сначала мы отсканировали каждую страницу оригинала этой редкой книги на профессиональном оборудовании. Затем с помощью специально разработанных программ мы произвели очистку изображения от пятен, клякс, перегибов и попытались отбелить и выровнять каждую страницу книги. К сожалению, некоторые страницы нельзя вернуть в изначальное состояние, и если их было трудно читать в оригинале, то даже при цифровой реставрации их невозможно улучшить.

Разумеется, автоматизированная программная обработка репринтных книг – не самое лучшее решение для восстановления текста в его первозданном виде, однако, наша цель – вернуть читателю точную копию книги, которой может быть несколько веков.

Поэтому мы предупреждаем о возможных погрешностях восстановленного репринтного издания. В издании могут отсутствовать одна или несколько страниц текста, могут встретиться невыводимые пятна и кляксы, надписи на полях или подчеркивания в тексте, нечитаемые фрагменты текста или загибы страниц. Покупать или не покупать подобные издания – решать Вам, мы же делаем все возможное, чтобы редкие и ценные книги, еще недавно утраченные и несправедливо забытые, вновь стали доступными для всех читателей.



Серия Книжный Ренессанс

www.samizday.ru/reprint

ГЛАВА 1

УДАРЫ

1. Удар ребром ладони

Удар ребром ладони выполняется внутренней поверхностью ребра ладони (со стороны мизинца), при этом пальцы нужно держать прямо, вместе, большой палец оттянут вверх. Ударной поверхностью является только край ладони, примерно половина расстояния между суставом мизинца и запястьем, как показано на рисунке 1.

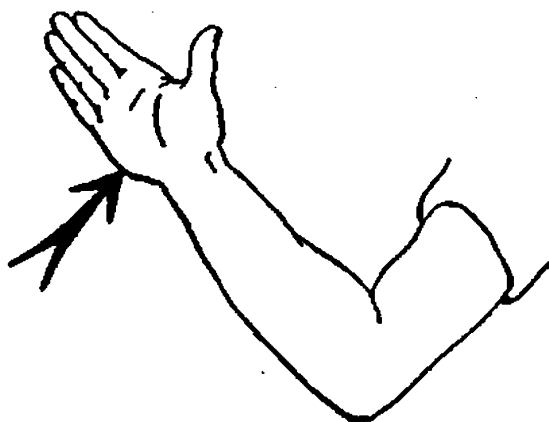


Рис. 1

1. Выполняйте удар рукой, согнутой в локте, ни в коем случае не прямой рукой, применяя рубящее движение от локтя и вкладывая в удар вес своего тела. В качестве тренировки можно наносить удары по открытой ладони левой руки, как показано на рисунке 2.

2. Существует два способа нанесения удара ребром ладони:

(а) сверху вниз;

(б) в сторону. Этот удар всегда выполняется изнутри наружу, ладонь обращена вниз, ни в коем случае не вверх. Правильное положение показано на рис. 3.

3. С максимальной скоростью наносите удар по следующим наиболее уязвимым точкам на теле противника:

(а) стороны или тыльная часть запястья;

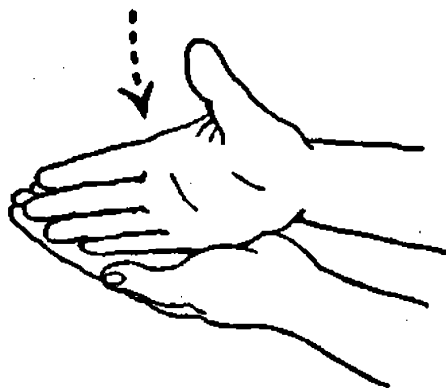


Рис. 2

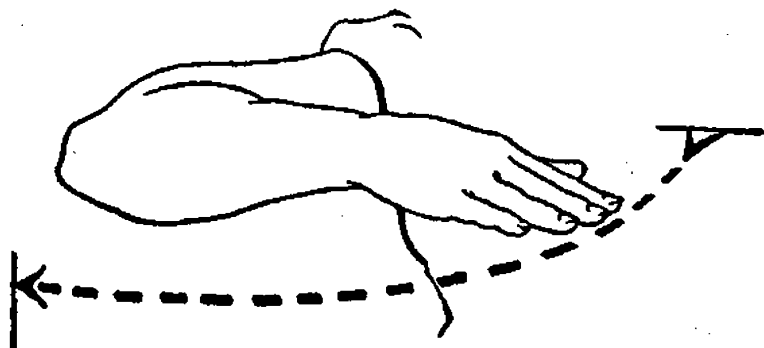


Рис. 3



Рис. 4

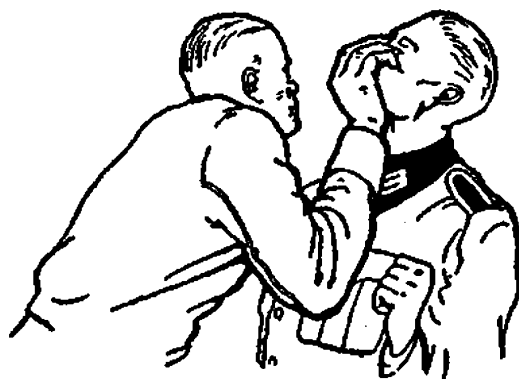


Рис. 5

- (б) предплечье, посередине между запястьем и локтем;
- (в) бицепсы;
- (г) боковые стороны или тыльная часть шеи;
- (д) чуть ниже «адамова яблока»;
- (е) почки или основание позвоночника.

Примечание. Если противник произвел захват, нанесите сильный удар ребром ладони по его запястью или предплечью. Это может привести к перелому конечности. Такого результата вы не добьетесь простым ударом кулака.

2. Удар в подбородок

Нанесите этот удар основанием ладони, вкладывая в него вес своего тела. Пальцы ударной руки располагаются так, чтобы поразить глаза противника, как показано на рисунке 4. Всегда старайтесь попасть точно в подбородок (рис. 5).

1. Выполняйте удар снизу вверх согнутой рукой и только тогда, когда находитесь близко к противнику. Дистанция, с которой наносится удар, зависит от роста противника, но обычно не превышает 6 дюймов (15 см).



Рис. 6

2. Начав движение, никогда не отдергивайте руку назад, чтобы не выдать свои намерения противнику. Выполняя этот прием, производите все движения с максимальной быстротой.

3. Помните, что удар и даже попытка удара коленом в пах всегда приводит к тому, что голова противника наклоняется вперед вниз, а его подбородок перемещается в удобную для атаки позицию.

Примечание. Тренируйте этот удар следующим образом: держите ладонь левой руки на высоте своего подбородка, внутренняя часть ладони должна быть направлена вниз. С максимальной скоростью нанесите удар правой рукой по левой руке, как показано на рисунке 6.

3. «Ботинок» (боковой удар ногой)

За редкими исключениями, удар ногой всегда следует наносить в сторону, поскольку таким образом в него можно вложить больше силы, а также, если это необходимо, поразить противника на более далекой дистанции.

1. Развернитесь правым боком к противнику, перенесите вес своего тела на левую ногу и, слегка сгибая колено левой ноги, поднимите ступню правой ноги на высоту 2—4 дюйма (5—10 см) от земли, как показано на рисунке 7. С силой выбросьте правую ступню вправо, целясь в ногу противника чуть ниже его коленной чашечки.

2. Завершите удар, производя по голени противника сдвигательное движение ребром ботинка от колена вниз до подъема ступни. Заканчивая удар, перенесите вес всего тела на свою правую ступню, ломая тем самым мелкие кости ступни противника (штампующий удар). В случае необходимости завершите эту комбинацию ударом в подбородок левой рукой, как показано на рисунке 8.

Примечание. При нанесении удара левой ногой повторите те же движения, но в другую сторону.



Рис. 7



Рис. 8

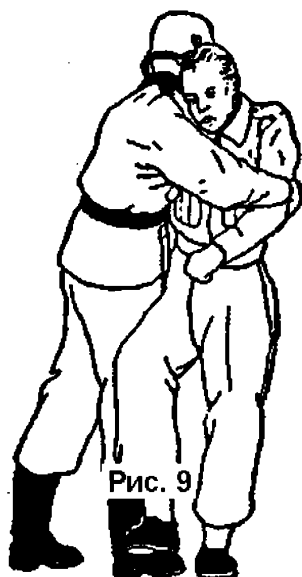


Рис. 9

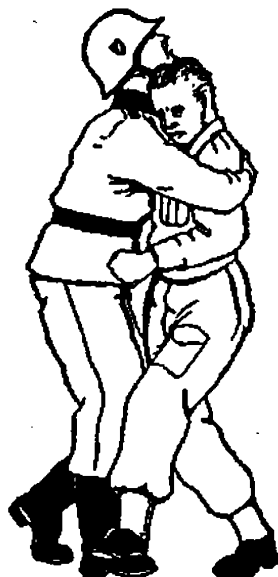


Рис. 10

3А. Топчущий удар ботинком

Противник произвел захват спереди, прижимая ваши руки к бокам.

1. Перенесите вес тела на одну ногу, поднимите другую и произведите сдирающее движение по голени противника от середины его колена вниз, закончив штампующим ударом по ступне (рис. 9).

2. Этот удар можно также наносить внутренней частью ботинка, как показано на рисунке 10.

Примечание А. Применение внешней или внутренней стороны ребра ботинка при выполнении данного удара зависит от того, как в данный момент распределен вес вашего тела. Если вес равномерно распределен на обе ноги, можно наносить удар любой ногой, в противном случае используйте ногу, противоположную той, на которую перенесен вес вашего тела.

Примечание Б. Если противник захватил вас сзади, нанесите по его ступне штампующий удар ботинком, быстро развернитесь и завершите прием ударом любой из рук ему в подбородок.

3Б. Удар ногами «лягание мустанга»

Противник лежит на земле:

1. Подпрыгните над противником и, согнув колени, подтяните ступни вверх; ступни держите вместе (рис. 11).

2. Когда ступни будут находиться над противником на высоте примерно 8 дюймов (20 см), резким движением распрямите ноги, направив каблуки своих ботинок в тело противника, стремясь его раздавить.



Рис. 11

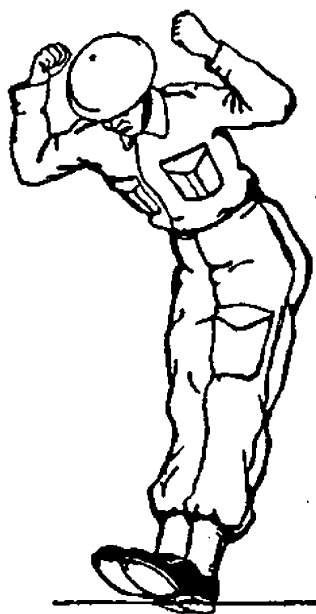


Рис. 12

Примечание. Практически невозможно парировать удар ногами, нанесенный таким способом. Кроме того, этот прием немедленно заставит врага думать только об обороне, оставив ему единственный шанс, чтобы уйти от нападения, а именно — откатиться в сторону. Более того, несмотря на то, что противник может пытаться защититься руками, вес вашего тела (скажем, 150 фунтов, т.е. 70 кг) плюс сила удара прыжка (скажем, еще 150 фунтов) вдавят ваши каблуки в тело противника с такой большой силой, что почти наверняка вы его убьете. Стальные подковки на ботинках делают этот прием еще более эффективным.

Отрабатывайте этот удар ногами на чучеле или на траве (как показано на рисунке 12).



Рис. 13

4. Удар коленом

Этот удар следует производить только на ближней дистанции.

1. Перенося вес своего тела на одну ногу, согните вторую ногу в колене, слегка оттягивая пятку назад и максимально быстро нанесите удар коленом вверх, в пах противника (рис. 13).

Примечание. Этот удар часто используется для того, чтобы противник переместил свой подбородок в позицию, более удобную для нанесения ему удара в подбородок (рис. 14).

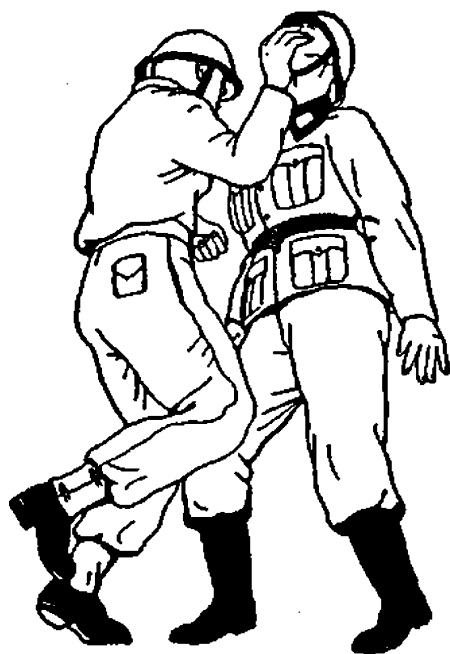


Рис. 14

ГЛАВА 2

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТОВ

5. От захвата за кисть (одной рукой)

1. Противник захватил вашу правую кисть, как показано на рисунке 15. Согните кисть в запястье и руку в сторону от своего тела, одновременно поворачивая запястье на внешнюю сторону против большого пальца противника (рис. 16).

Примечание А. Этот прием должен выполняться одним быстрым непрерывным движением.

Примечание Б. Не имеет значения, какой рукой противник захватил вашу кисть. Важно помнить, что необходимо поворачивать свое запястье против его большого



Рис. 15

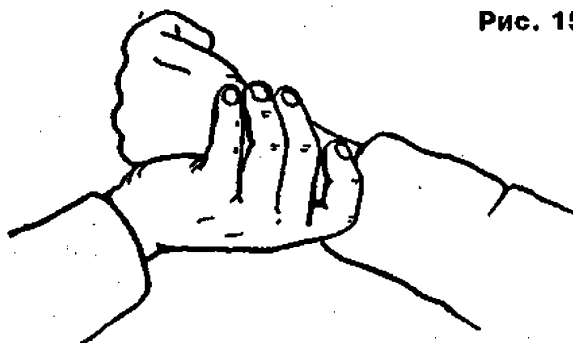


Рис. 16

пальца.